



TJ KVS Štětí, z.s.

Labský čtyřboj Štětí

- Pořádá: **TJ KVS Štětí, z.s.**
Kde: tělocvična ZŠ Ostrovní, Ostrovní 300, Štětí 411 08 (u Penny)
Kdy: sobota 27.1.2018
Začátek závodu: sobota 27.1.2018 v 9.00 hod
Prezentace závodu: sobota 27. 1. 2018 od 8:00 do 8.45.
- Přihlášky: do 24.1.2017 , do 24.00 hod. na e-mail pořadatele: kvs.steti@gmail.com
V případě změn již nahlášených přihlášek neváhejte včas informovat organizátora závodů. **Přihlášky posílat v tabulce Excel.**
- Ubytování: po domluvě s organizátorem na mail pořadatele: vk.steti@gmail.com
- Startovné: **kategorie elévové a nejmladší: 50,- Kč**
ostatní kategorie: 100,- Kč
- Dohlášky na místě budou navíc zpoplatněny přírůzkou ve výši 100% uvedeného startovného.**

S sebou nezapomenout obuv do haly nebo přezůvky !!!

Občerstvení: Možno zakoupit v bufetu

Kategorie:

kategorie		
2009	Elévové	Děvčata
2009	Elévové	Chlapci
2008	Elévové	Děvčata
2008	Elévové	Chlapci
2007	Mladší	Žákyně
2007	Mladší	Žáci
2006	Mladší	Žákyně
2006	Mladší	Žáci
2005	Starší	Žákyně
2005	Starší	Žáci
2004	Starší	Žákyně
2004	Starší	Žáci
2010 a mladší	Nejmladší	Děvčata
2010 a mladší	Nejmladší	Chlapci



TJ KVS Štětí, z.s.

Hodnocení:

Soutěž bude hodnocena formou čtyřboje. Výsledky se započítávají do „Zimního poháru mládeže 2017/18“.

Disciplíny:

Veslování – trenažer Concept II
Atletická dráha
„Angličák“
Hod medicinbalem

1. Veslování – trenažér Concept II.

Tratě:

A - elévové	200 m
B - žkym a žcim	350 m
C - žkys a žcis	700 m
D – nejmladší	150 m

2. Překážková dráha

Cíl: test kombinovaných koordinačních schopností

Tratě:

A – elévové	1 kolo
B – žkym a žcim	1 kolo
C – žkys a žcis	1 kolo
D – nejmladší	1 kolo

3. Angličák

Cíl: test koordinace a vytrvalosti

Provedení:

- cvik začíná ve stoje
- cvičenec jde do dřepu
- následně ruce jdou před tělo na zem do polohy kliku s dotekem těla o zem
- při návratu do vrchní polohy cviku umístit nohy pod sebe a přejít do vzpřímeného stoje
- ruce jdou nad hlavu a tlesknou

při cviku si cvičenec může lehnout, nemusí do vzporu, hrudník se musí dotknout země do stoje nemusí s výskokem, musí se vzpřímeně postavit a tlesknout rukama nad hlavou

- mechanické počítání počtu Angličáků ve stanoveném čase.
- Čas dle věkové kategorie:

A - elévové	30 s
B - žkym a žcim	45 s
C - žkys a žcis	60 s
D – nejmladší	20 s

4. Hod medicinbalem

Cíl: test koordinačních a silových schopností



TJ KVS Štětí, z.s.

Náradí: medicinbal - váha věkové kategorie:

A - elévové	1 kg
B - žkym a žcim	2 kg
C - žkys a žcis	3 kg
D – nejmladší	1 kg

Provedení:

- hod obouruč zespona nahoru švihově (předklon, míč mezi nohama) hod dopředu ze vzpřímeného postoje
- hod obouruč zespona nahoru švihově (předklon, míč mezi nohama) hod dozadu přes hlavu ze vzpřímeného postoje
- hod obouruč z výšky prsou, postoj s pokrčením kolen (kolena 90 st) hod s výskokem.

Měření délky hodu / 2 pokusy, lepší se počítá

Poznámky:

- Vzorové provedení disciplín na Facebooku TJ KVS Štětí - <https://www.facebook.com/kvssteti/>
- Časový pořad bude upřesněn po losování.
- Závodí všechny kategorie paralelně: jedna skupina = jedna disciplína. Rotace disciplín bude podle tohoto schematu:

Disciplína	Pořadí startu podle skupin			
Atletická dráha	D	C	B	A
Angličáky	A	D	C	B
Medicinbal trojhod	B	A	D	C
Veslařské trenažéry	C	B	A	D
Předpokládaný start	9.00	10.00	11.00	12.00

Předpokládaný konec poslední disciplíny je ve 13.00 hod.

Během výpočtů výsledků čtyřboje proběhne vložený závod na veslařských trenažérech z projektu "ČESKO VESLUJE", určený pro trenéry, doprovod a zájemce z řad diváků.

Vyhlášení čtyřboje se předpokládá ve 14.00 hodin.